



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.202号

平成30年7月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

7月

とうとう梅雨の時期に突入です。じめじめムシムシ・・・家から出たくな～いと言わずに、こんな日こそほっとかんに来て、みんなで運動しませんか？



じゅわじゅわ健康講座



5月から3月まで毎月一回トレーナーの先生による健康講座がトレーニングルームとプールで開かれます。

参加費	500円
開催場所	トレーニングルームとバーデゾーン
持ち物	水着、タオル・バスタオル等 必要な方は水分補給出来るものふた付き (ペットボトル、水筒) *蓋がないとバーデゾーンに持ち込み出来ません
定員	先着15名
申込み・問合せ	豊田ほっとかん 担当:井手尾 TEL:0565-36-3000

タイムスケジュール

13:00～13:30	オリエンテーション (トレーニングルーム)
13:30～14:30	準備運動(プールサイド)、トレーニング(水中)

■健康講座予定

・7月24日(火) 13:00～14:30

水中歩行 コツと注意

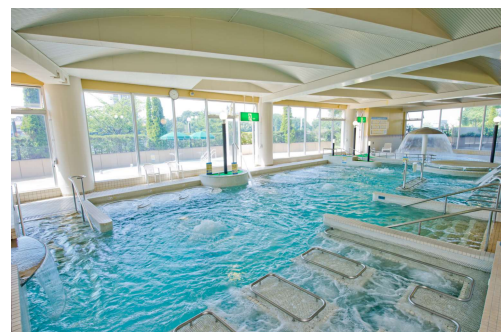
～認知症予防「思い出しゲーム」～

・8月21日(火) 13:00～14:30

水中歩行の基本

～認知症予防「思い出しゲーム」～

(8月より広報とよたに掲載されます。)



※大変人気のある講座ですので、早めの申込みをお勧めします。

たくさんのご参加をお待ちしております。

水中ウォーキング～ 手の振り方で負荷を調整～

手の振り方でも負荷を調整できます。

- ・握って振る
- ・手刀を作って振る

写真でみてみましょう！

■ 握って振る



■ 水中ウォーキングは何分やればいいのか？

ダイエットが目的であれば長ければ長いほど脂肪燃焼が狙えます。自分のスケジュールで許される範囲の時間水中ウォーキングを行いましょう。

最低でも **30分**は歩き、1回で **60分**は歩きたいところですね！

健康維持のためであれば **1日40分以上**を目指し、最初は **10分**からでもいいので小さく始めていきましょう。

拳を作って、振るのが一般的です。拳を作ることで力も入りやすく、水の抵抗は抑えられるので、最初は握りこぶしを作って振るだけにしましょう。

■ 手刀にする振り方



手のひらをパーの形にすると、より水圧が増して、負荷が強くなります。体幹がないとすぐにグラグラするので、握りこぶしで振ってフラフラしない様になってからチャレンジしてみてください。

■ 歩くスピードで負荷を調整

歩くスピードを早くするほど、負荷も上がります。目安としては、軽く息が上がる程度のスピードで行いましょう。

ゆったりのおんびり漂う様にお友達とおしゃべりをしながら、歩いている方を結構見ます。

プールに浸かっておしゃべりすることでストレス発散という意味ならいいのですが、健康維持のため、ダイエットのためであるなら、効果は薄いでしょう。

水圧をしっかり感じながら、**適度なスピード、正しいフォーム**で水中ウォーキングをおこなってください。